7月 市民カレンダー 7/11～31

【医】 休日当番医

日	行事	日	行事
11(火)	**育児相談(ゆずっこひろば)** 大栃保育園 (10:00～11:00)	22(土)	**移動図書館(子ども・成人の本)** 本館 (9:20～10:50)
12(水)	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	23(日)	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**(☎53-3031) **香北B&G海洋センター(プール)休館日**
13(木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)	24(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) **特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30) **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北 (8:30～10:30)
14(金)	**献血** 香美市役所(10:00～12:00、13:15～16:00)	25(火)	**特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30) **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北 (8:30～10:30)
15(土)		26(水)	
16(日)	**【医】大栃診療所**(☎58-2410)	27(木)	**川上様夏祭り** **香北B&G海洋センター(プール)休館日** **2歳児歯科健診** 保健福祉センター香北 (12:40～)
17(月)	**【医】楠瀬医院**(☎53-4922)	28(金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
18(火)		29(土)	
19(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **乳がん検診** 保健福祉センター香北 (8:30～15:00) **育児相談** 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	30(日)	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
20(木)	**乳児健診** プラザ八王子(12:40～)	31(月)	
21(金)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子 (8:30～10:30) **心の健康相談** 中央東福祉保健所 (13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝7月31日(月)

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	7月16日(日)	7月17日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	7月16日(日)		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

8月 市民カレンダー 8/1～10

【医】 休日当番医

1（火）		6（日）	**【医】小松内科**（☎52-1151）
2（水）		7（月）	**乳がん検診** 繁藤地区コミュニティセンター（8:30～9:45） **乳がん検診** プラザ八王子（12:45～15:00）
3（木）		8（火）	**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00）
4（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	9（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
5（土）	**土佐山田まつり**	10（木）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ No.83

甘酒ようかん

一口メモ

アルコール0%の甘酒で作ると子どもも食べることができます。

一人分の栄養価

エネルギー	45kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	1.2g	塩分	0g

材料（8人分）

材料	分量
水	200cc
粉寒天	4ｇ
牛乳	200cc
砂糖	大さじ2
甘酒	200cc

作り方

① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて粉寒天を完全に溶かす。

② 粉寒天が溶けたら牛乳・砂糖を入れ火を止め、甘酒を加えてよく混ぜ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。